

<b>Глава первая</b> .....	3
Введение .....	3
1. Геронтология — наука о старости и старении. Краткий исторический очерк .....	3
2. Общее понятие о старости и старении. Периодизация периода старения .....	6
<b>Глава вторая</b> .....	11
Внешние проявления старения .....	11
1. Общая характеристика процесса старения .....	11
2. Внешние признаки старения .....	12
3. Старение органов движения .....	21
<b>Глава третья</b> .....	24
Старение основных функциональных систем организма .....	24
1. Старение и нервная система .....	24
2. Старение и эндокринная система .....	29
3. Старение и иммунная система .....	38
4. Старение сердечно-сосудистой системы .....	42
5. Старение пищеварительной, дыхательной и выделительной систем .....	45
<b>Глава четвертая</b> .....	52
Темпы старения и биологический возраст .....	52
1. Возрастная норма и «норма старения» .....	52
2. Биологический возраст в периоде старения и методы его оценки .....	55
3. Преждевременное старение .....	63
<b>Глава пятая</b> .....	68
Феномен долгожительства человека .....	68
1. Долголетие — модель естественного старения .....	68
2. Медико-антропологическое исследование долгожителей .....	73
3. Основные причины и факторы долголетия .....	77
<b>Глава шестая</b> .....	84
Гипотезы старения. Продолжительность жизни человека .....	84
1. Основные гипотезы старения .....	84
2. Продолжительность жизни человека — комплексная биомедицинская проблема .....	91
<b>Глава седьмая</b> .....	99
Проблема увеличения продолжительности жизни и продления активной старости человека .....	99
1. Демографическое старение — тенденция XX столетия .....	99
2. Пути увеличения продолжительности жизни и продления активного долголетия .....	102
3. Социально-экономические и медико-психологические аспекты демографического старения .....	107
<i>Приложение 1</i> .....	115
И. И. Мечников. Этюды оптимизма .....	115
Естественная смерть в человеческом роде .....	115
Продолжительность жизни человека. ....	124
<i>Приложение 2</i> .....	132
Комфорт А. Биология старения. Избранные главы .....	132
<i>Приложение 3</i> .....	143
М. Лэмб. Биология старения. Избранные главы .....	143